

2019

## Bewegende Gespräche für Einzelpersonen



KnopfL  
B3 Coaching  
04.01.2019

BEWEGENDE GESPRÄCHE FÜR EINZELPERSONEN .....	2
Es gibt einen Anlass bei Ihnen, der uns zusammenbringt: .....	2
Was werden Sie erreichen können mit meiner Unterstützung? .....	3
Was nehmen Sie aus dem Coaching für sich mit?.....	3
Investition: 80€/Sitzung; 5 Sitzungen 300,-€.....	3

## Bewegende Gespräche für Einzelpersonen

Wie funktioniert das?

Es gibt einen Anlass bei Ihnen, der uns zusammenbringt:

- Life-Coaching: Selbstreflexion, Neuorientierung, Wunsch nach einer persönlichen Standortbestimmung
- Selbsterfahrung, Sinnorientierung
- Business-Coaching: Karriereplanung, Karrieresprung und berufliche Neuorientierung
- Entscheiden, Führungsverantwortung
- Optimierung von Zeit- und Stressmanagement, Burn-Out Prophylaxe, Wiedereingliederung
- Mediation: Konflikte, Beziehungsthemen, Beruf und Privatleben besser miteinander zu vereinbaren

Haben Sie „keine Zeit“, komme ich auch gerne gleich zum Punkt. Aber 2 Stunden können es das erste Mal schon werden. Aber ich denke Sie bringen Zeit mit. Dann gehen wir bei schönem Wetter eine Stunde spazieren und besprechen so Ihr Anliegen.

Gegenüber meinen Räumen in Degersen führt der Weg durch eine seichte Senke direkt zum Gehrdeiner Berg mit einem herrlichen Blick über das Calenberger Land und zum Deister. Wahlweise können wir uns auch zu einer Segeltour auf dem Steinhuder Meer verabreden. In jedem Fall haben Zeit darüber nach zu sinnen, oder zu philosophieren, wie und auf welche Weise der Mensch die Welt erkennt, nach dem Sinn des Lebens zu fragen oder danach, wie der Mensch richtig handelt. Dieses Philosophieren verstanden schon die alten griechischen Philosophen als Lebenshilfe. Es geht ja darum ihr Thema „sprachfähig“ zu machen.

Neben dem Gespräch über Ihre Anliegen für dieses Coaching, gibt es auch zusätzlich die Möglichkeit für Übungen aus dem Qigong und TriloChi, und/oder wenn Sie es wünschen eine Shiatsu-Behandlung.

In den folgenden beiden Stunden **arbeiten wir dann an Ihrem Anliegen.**

**Ablauf:**

- Welche Bilder und Annahmen haben Sie für Ihre gegenwärtige Situation?
- Was soll zukünftig anders sein?
- Was hat bisher verhindert, das sich etwas ändert?
- Wie kann sich etwas für Sie ändern?

Wir bearbeiten die Themen direkt und vereinbaren ein weiteres Vorgehen.

### **Was werden Sie erreichen können mit meiner Unterstützung?**

- Mehr Klarheit darüber, worin Ihr Beitrag zu jetziger Situation liegt.
- ein größeres Verstehen, welche biografischen Einflüsse eine Rolle spielen.
- Ideen, welche Schritte zu einer Lösung führen können.

### **Was nehmen Sie aus dem Coaching für sich mit?**

- Achtsamkeit und **achtsames Zuhören** als Schlüssel zu einem besseren Dialog
- **Einen besseren Zugang in der Kommunikation zu sich und den anderen finden**  
Grundsätzlich gilt: **Es ist nur wichtig, was beim anderen ankommt!... oder „War das die Absicht Ihrer Kommunikation?“**
- Die Idee **mit Ihren Anteilen zu reden**. Wie sprechen Sie mit sich selbst?
- **Fragen führen**. Fragetechniken für alles Lebenslagen und Warum nicht Warum fragen manchmal besser ist.
- Hinwendung zur **emotionale und sozialer Intelligenz und Selbstregulation**
- **Atemübungen und Übungen zur inneren Balance aus Qigong und Yoga**

Mit diesen sechs Elementen beginnen Sie Ihren selbstreflektorischen Prozess erfolgreicher zu gestalten.

### **Mit wie viel Zeit müssen Sie rechnen?**

Anfangs 1 -2 Stunden, entweder vor- oder nachmittags und 2 weitere Stunden mit Themen aus den vorangegangenen Sitzungen.

Darüber hinaus begleite ich Sie in Ihrem Veränderungsprozess langfristig. Wir verabreden dazu Termine z.B. in vier-wöchigem Rhythmus und immer dann, wenn es für Sie kritisch wird und Sie ein Coaching benötigen.

### **Ort des Coachings:**

In meinen eigenen Räumen in Degersen, Minna-Schild-Weg 3.

**Zielgruppe:** Personen, die einen ungewöhnlichen aber wirksamen Zugang zu ihrem Problem suchen, um auf die Anforderungen des Lebens vital zu reagieren und damit gesund bleiben wollen.

**Investition:** 80€/Sitzung; 5 Sitzungen 300,-€

## Über mich

Als Coach, Dozent und Trainer begleite ich Sie empathisch in neuen Lebenssituationen. Ausgehend von meinem Ursprungsberuf Vertriebsmitarbeiter und Key Account Manager für Industriegüter habe ich folgende Aus- und Weiterbildung seit 2011 absolviert:

## Coach

- **wingwave®** Coach, Besser-Siegmund Institut Hamburg
- **Practitioner NLP** und **Master NLP**, DVNLP
- **Gesundheit u. Beratung**, ZEW Leibniz Universität Hannover /VHS Calenberger Land
- **Gesprächstherapie**, Amara Schule
- **Gesundheitspraktiker<sup>BfG</sup>**



## Dozent

- Work-Life-Balance, Gelassenheit, Resilienz
- Persönlichkeitsentwicklung, Stressbewältigung
- Energie tanken
- Den 3. Lebensabschnitt als Ernte gestalten
- „Nein“ sagen lernen
- Strategien gegen akuten Stress
- ...und vieles mehr

## Training und Regeneration

- Pilates Trainer
- TriloChi nach Lucia Nirmela Schmidt, BodyMindSpirit, Zürich, Kursleiter
- FaYo Trainer nach Liebscher und Bracht, Bad Homburg
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Kursleiter
- Shendo® Shiatsu Praktiker nach Shendo Shiatsu Institut Stellshagen
- Lach-Yoga nach Madan Kataria, Kursleiter

<p>VisidP/Site Owner (Verantwortlich im Sinne des VisidP und für den Inhalt nach §55, Abs. 2 RStV):</p>	<p><b>B3  Coaching</b> Lothar Knopf Minna-Schild-Weg 3 30974 Wennigsen Mobiltelefon: 0151 70104120  eMail: <a href="mailto:info@b3coaching.de">info@b3coaching.de</a>, Website: <a href="http://b3coaching.de">b3coaching.de</a>  Steuernummer: Finanzamt Han Land: 23/122/10120</p>
---	--